

Физкультурно- спортивный комплекс ГТО-2014



Гордеева Наталья Александровна,
ст. преподаватель кафедры ТИМФВ,
ОБЖ и технологии ИРО РБ

Система ГТО СССР



- Действовала с 1931 года.
- Последняя редакция от 1972 года: пять возрастных групп:
- I ступень ("Смелые и ловкие") - 10-13 лет,
- II ступень ("Спортивная смена") - 14-15 лет,
- III ступень ("Сила и мужество") - 16-18 лет,
- IV ступень ("Физическое совершенство") - мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет,
- V ступень ("Бодрость и здоровье") - мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Цель комплекса ГТО

Увеличение продолжительности
жизни населения с помощью
систематической физической
подготовки



Задачи комплекса ГТО

- массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;
- возобновить массовое физкультурное движение в стране;
- улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.



Принципы комплекса ГТО

– добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса

– нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.



Методика внедрения комплекса ГТО



- включает разработку нормативных документов,
- выполнение плана мероприятий, разработанных Правительством РФ,
- создание тестирующих центров,
- организацию тестирования в соревновательных условиях,
- моральное и материальное стимулирование выполнивших нормативы ГТО

Структура комплекса – 11 ступеней

- Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
- Мальчики и девочки от 9 до 10 лет.
- Мальчики и девочки от 11 до 12 лет.
- Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
- Юноши и девушки от 16 до 17 лет.
- Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
- Мужчины и женщины от 30 до 39 лет.
- Мужчины и женщины от 40 до 49 лет.
- Мужчины и женщины от 50 до 59 лет.
- Мужчины и женщины от 60 до 69 лет.
- Мужчины и женщины старше 70 лет.





V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16



V ступень, 16-17 лет

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Значок ГТО России

ВАРИАНТЫ ЗНАКА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА



Источник: fizvosp.ru





"У нас не должно быть детей, которые, как говорится, отсиживаются на скамейке во время уроков физкультуры. Заниматься должны все без исключения. Конечно, есть дети с ограничениями по здоровью, но нужно не освобождать их от занятий вообще, а разрабатывать специальные программы, привлекать для этого специалистов».

В.В. Путин

Сохраненные виды испытаний



- подтягивание,
- отжимание,
- прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами,
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны),
- туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий

Изменения (нововведения)

- стрельба из пневматической винтовки или, как говорится в описании, электронного оружия,
- метание теннисного мяча на точность,
- челночный бег,
- рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет),
- наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Для получения определенного знака достаточным является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста.





Благодарю за
внимание!

